

Dietetyczna prewencja wad postawy

Dietetyczna profilaktyka wad postawy u dzieci polega na przestrzeganiu zasad Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Jedną z przyczyn powstawania wad postawy jest niedożywienie lub przekarmienie. Badania naukowe w ostatnich latach wykazały, jak ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są: aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Dlatego też mówimy obecnie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dając jasno do zrozumienia, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być realizowane łącznie z pozostałymi elementami stylu życia.



Aby móc przenieść piramidę na talerz powstał nowy model – Talerz Zdrowia

<https://dietetycy.org.pl/talerz-zdrowia-zalecenia-zdrowego-zywienia-pzh/>

Zalecenia zdrowego żywienia
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

PZH, NIZ, NPZ, Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Składniki diety na które należy zwrócić szczególną uwagę w kontekście prawidłowego rozwoju układu kostnego dzieci to witamina D i wapń.

Z badań wynika, że dzieci w wieku przedszkolnym mają dietę zbyt ubogą zarówno w wapń, jak i w witaminę D. Niedobory wapnia w diecie dotyczą 50% polskich czterolatek, a niedobory witaminy D aż 98% dzieci. Wyniki te oznaczają, że warto edukować na temat witaminy D i wapnia. Rodzice powinni znać dobre źródła tych cennych składników, by uzupełniać ich niedobór w diecie dzieci.

Witamina D występuje pod postacią dobrze przyswajalnej witaminy D3 (cholekalcyferol pochodzenia zwierzęcego) lub D2 (ergokalcyferol ze źródeł roślinnych). Witamina D jest ważna dla komórek naszego organizmu znajdujących się w kościach, nerkach, jelitach, sercu, mózgu czy trzustce. Zapobiega powstawaniu krzywicy u dzieci, zwiększa wchłanianie wapnia i fosforu z żywności, utrzymuje stałe stężenie wapnia we krwi. Wskazuje się na jej rolę w zapobieganiu chorobom nowotworowym, autoimmunologicznym i neuropsychicznym.

Witamina D może być syntetyzowana w naskórku pod wpływem promieniowania UVB, ale wiele czynników utrudnia ten proces, m.in.

- szerokość geograficzna – w naszej strefie klimatycznej produkcja skórna witaminy od listopada do lutego jest znikoma, w pozostałych miesiącach zależy od pory dnia, stopnia nasłonecznienia, zachmurzenia, a nawet zanieczyszczenia,
- stosowanie filtrów przeciwsłonecznych,
- pigmentacja skóry – im ciemniejsza, tym niższe wytwarzanie witaminy D,
- nadmierna masa ciała – tkanka tłuszczowa ogranicza wchłanianie witaminy D do krwi,
- oraz wiek – synteza witaminy D spada z wiekiem.

W przypadku dzieci synteza skórna jest najlepsza, dlatego w okresie od kwietnia do września, najlepiej w godzinach między 10:00 a 15:00, zaleca się spacerować lub zabawę na świeżym powietrzu. Wystarczy, żeby światło słoneczne miało dostęp do 18% powierzchni skóry (jest to w przybliżeniu tyle, ile wynosi powierzchnia twarzy i rąk) nieposmarowanej kremem z filtrem przez 15 minut.

Witamina D dostarczana jest także z pożywieniem. Jej źródłem są przede wszystkim: tłuszcz rybi (tran), tłuste ryby, żółtka jaj, żywność wzbogacona (m.in. margaryny). Natomiast z pożywienia jesteśmy w stanie dostarczyć ok 20% zalecanej dawki, dlatego tak ważna jest suplementacja witaminy D3.

Produkty mleczne zawierają zarówno wapń, jak i witaminę D – tę drugą jednak w małej ilości. Dlatego warto zwracać uwagę na te, które są dodatkowo wzbogacone w witaminę D. Bardzo dobrze, gdy witamina D i wapń idą w parze, ponieważ witamina D wpływa pozytywnie na wchłanianie wapnia. Przypomnijmy, że organizm wykorzystuje wapń do budowy kości i zębów. Witamina D wspiera wapń nie tylko w dbaniu o zdrowe kości, ale dodatkowo wpływa na odporność i co najważniejsze – ma znaczenie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym!

Autor: mgr inż. Katarzyna Popielawska
Pracownia Zdrowego Żywienia